



COMO PARTE DE BK® POSITIVE STEPS.

**SABOR
POR MENOS DE**

**650
CALORÍAS**



BIENVENIDOS AL PROGRAMA BALANCE POSITIVO DE BURGER KING®

E

n **Burger King®** estamos orgullosos de poder brindarte la oportunidad de seleccionar tus productos CON y SIN lo que deseas: como LO PREFIERES, a la parrilla. Nuestro propósito es satisfacer los gustos de todos, según las preferencias y estilos de vida de cada persona. Para que puedas tener múltiples alternativas a la hora de seleccionar tus alimentos cuando comes fuera de tu hogar, hemos desarrollado el programa **BALANCE POSITIVO®**.

Este programa tiene recomendaciones realizadas por expertos en alimentación y acondicionamiento físico que pueden ayudarnos a encontrar BALANCE en la nutrición y a lograr un cambio POSITIVO con el sabor que tú prefieres.

Para conocer más sobre esta iniciativa accede a www.burgerkingpr.com



*BUSCA EL BALANCE.
¡Demuéstrate que puedes lograr
una mejor calidad de vida!*

¡EJERCÍTATE! INCLUYE ACTIVIDADES FÍSICAS COMO PARTE DE TU DÍA.

Quieres disminuir tu peso y quemar calorías?

Los expertos recomiendan que:

- Los niños deben tener una hora o más de actividad física al día
- Los adultos deben ejercitarse moderadamente por al menos 2 horas y 30 minutos a la semana.



Algunas opciones para divertirse en FAMILIA son:

- Pasear los perros
- Caminar en la pista o en una ruta segura
- Jugar baloncesto
- Saltar cuica
- Nadar
- Bailar
- Jugar golf
- Jugar soccer. Los adultos pueden caminar el campo mientras los niños juegan.
- Correr bicicleta en familia
- Jugar pelota
- Tomar clases de baile
- Jugar voleibol
- Ir al gimnasio



GUÍA DIARIA PARA UN CONSUMO SALUDABLE DE BEBIDAS

PROPUESTA POR UN PANEL DE EXPERTOS EN NUTRICIÓN

Burger King® y Pepsico te ofrecen opciones de bebidas que se ajustan a tus gustos.



Cada porción equivale a 8 oz.

MANTENTE HIDRATADO

Mantente hidratado, más aún cuando te ejercitas. Los nutricionistas recomiendan esta guía para el consumo saludable de bebidas.

Esta guía la puedes encontrar en <http://www.liptont.com>

SABOR POR MENOS DE 650 CALORÍAS

¿Quieres el mejor sabor sin perder de vista las calorías?

BK® te brinda SABOR por menos de 650 calorías. Esto representa una tercera parte (1/3) de la ingesta calórica diaria recomendada para un adulto promedio por el *US Dietary Guidelines*.

1



- WHOPPER JR® al plato con ensalada
- Papas fritas regulares
- Mott's® Apple Sauce sin azúcar
- Aderezo Balsámico (1/3 pte.)
- Diet Pepsi® mediana

CAL	GRA	GRA SAT
590	28	9

2



- Pechuga Parrillera al plato con ensalada
- Papas fritas regulares
- Mott's® Apple Sauce sin azúcar
- Aquafina®

CAL	GRA	GRA SAT
530	20	5

3



- WHOPPER® sándwich sin mayonesa con ketchup
- Mott's® Apple Sauce sin azúcar
- Diet Pepsi® mediana

CAL	GRA	GRA SAT
570	23	9

4



- WHOPPER JR® sin mayonesa con ketchup
- Mott's® Apple Sauce sin azúcar
- Galleta de avena
- Aquafina®

CAL	GRA	GRA SAT
490	18	6

5



- BK® Criolla Salad
- Aderezo Light Italian
- Lipton Iced Tea® mediano

CAL	GRA	GRA SAT
CON 1/2 PQTE. DE ADEREZO 600	16	1
SIN ADEREZO 590	15	1

6



- Chicken Tenders® (6)
- BK® Junior Salad
- Aderezo Light Italian
- Mott's® Apple Sauce sin azúcar
- Aquafina®

CAL	GRA	GRA SAT
CON 1/2 PQTE. DE ADEREZO 370	18	5
SIN ADEREZO 360	18	5

7



- BK® Mexican Salad con pollo
- Aderezo Balsámico
- Aquafina®

CAL	GRA	GRA SAT
CON 1/2 PQTE. DE ADEREZO 540	33	12
SIN ADEREZO 410	27	11

8



- BK® Chef Salad
- Aderezo Light Italian
- Aquafina®

CAL	GRA	GRA SAT
CON 1/2 PQTE. DE ADEREZO 410	25	12
SIN ADEREZO 400	24	12

9



- BK® Caesar Salad con pollo
- Mott's® Apple Sauce sin azúcar
- Aderezo Caesar
- Garlic Parmesan Croutons
- Aquafina®

CAL	GRA	GRA SAT
CON 1/2 PQTE. DE ADEREZO 550	28	11
SIN ADEREZO 490	22	10

10



- WHOPPER® al Plato con ensalada
- Onion Rings regulares
- Diet Pepsi® mediana
- Aderezo Balsámico

CAL	GRA	GRA SAT
CON 1/2 PQTE. DE ADEREZO 490	31	11
SIN ADEREZO 420	25	10

11



- BK® Caesar Salad con pollo sin croutones
- Aderezo Caesar (1/3 pte.)
- Galleta de avena
- Aquafina®

CAL	GRA	GRA SAT
610	32	12

12



- Chicken Tenders® (6)
- BK® Junior Salad
- Sweet & Sour dipping sauce 1 oz.
- Galleta de avena
- Diet Pepsi® mediana

CAL	GRA	GRA SAT
540	25	6

COMIENZA EL DÍA COMO UN REY

¿Necesitas un desayuno delicioso y rápido? En **Burger King®** encontrarás el mejor menú de desayuno que se ajusta a tu estilo de vida, recordando el sabor y la nutrición. Desde la rica avena preparada al

momento con leche baja en grasa hasta el café espresso, tenemos una amplia gama de opciones para el desayuno que te ayudarán a cumplir tu deseo de tener una deliciosa comida con el nivel de calorías que deseas.

MENÚ DE DESAYUNO



- Avena 8 oz. con leche 1%
- Café Cappuccino 8 oz. con leche 1%
- Jugo de manzana Tropicana® 12 oz.

CAL 490 **GRA 4** **GRA SAT 1**



- Criollo con queso y huevo
- Café Espresso 8 oz. con leche 1%
- Jugo de china Tropicana® 12 oz.

CAL 440 **GRA 20** **GRA SAT 8**



- Tostadas en Pan Multi-Grain con queso sin margarina
- Chocolatina™ Tres Monjitas

CAL 520 **GRA 17** **GRA SAT 9**



- Criollo con jamón y queso
- Café Espresso 8 oz. con leche 1%

CAL 250 **GRA 17** **GRA SAT 6**



- Croissan'wich® con queso americano
- Jugo de china Tropicana® 12 oz.

CAL 390 **GRA 11** **GRA SAT 5**

FRESCAS OPCIONES BK® FRESH SALADS

Los vegetales aportan la variedad de vitaminas y minerales que necesitamos cada día. En **Burger King®** encontrarás las nuevas **BKfreshsalads** para darle variedad a tu dieta.



BK® Chef Salad: Rica en proteína. Incluye jamón de pavo y de cerdo, huevo, una combinación de queso Cheddar y Monterey, lechuga romana fresca y grape tomatoes.



BK® Criolla Salad: Combina lechuga romana, pechuga de pollo a la parrilla, trocitos de plátanos maduros, habichuelas, tomates, zanahorias rallada y cebollas lila.



BK® Mexican Salad: Incluye rica pechuga de pollo a la parrilla, combinación de quesos, crujiente lechuga romana, pico de gallo, guacamole y tortilla chips.



BK® Caesar Salad: Contiene lechuga romana, pechuga de pollo a la parrilla y queso parmesano rallado.



BK® Junior Salad: Lechuga romana, brócoli, grape tomatoes, pepinillos, zanahoria rallada y queso cheddar rallado.



BK® Side Salad: Lechuga romana, zanahoria, tomates y cebolla lila. En tu combo, puedes cambiar las papas fritas por la Side Salad.

¿BUSCAS MEJORAR TU SALUD Y TU ALIMENTACIÓN?

Burger King® te ofrece fuentes de información donde puedes encontrar temas relacionados a **BALANCEAR** tu estilo de vida y tu nutrición. Además, puedes aclarar dudas expuestas por expertos en nutrición, salud y acondicionamiento físico.

¿Dónde puedo buscar más información sobre salud y bienestar?

<http://www.burgerkingpr.com/balancepositivo>

En nuestra página web podrás encontrar información sobre nutrición desarrollada por nutricionistas y otras fuentes informativas que aportarán a la educación en nutrición y en el balance.

<http://www.nutricionpr.org>

El Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico cuenta con esta página de Internet en donde podrás encontrar información valiosa desarrollada por expertos. Esta información puede ayudarte a comenzar a realizar cambios positivos en tu modo de alimentarte.

<http://www.cdc.gov/spanish>

El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades ofrece una sección llamada Vida Saludable en donde podrás encontrar información y folletos sobre ejercicio, una sana alimentación y otros artículos de interés.

<http://www.mipiramide.gov>

Esta iniciativa, impulsada por el gobierno de los Estados Unidos, podrá ayudarte a personalizar tus necesidades nutritivas basadas en tu edad, sexo y nivel de actividad física que realices. Visita la página para mayor información.



GRANOS Consuma la mitad en granos integrales	VERDURAS Varíe las verduras	FRUTAS Enfoque en las frutas	PRODUCTOS LÁCTEOS Coma alimentos ricos en calcio	CARNES Y FRIJOLES Esoja proteínas bajas en grasas
Consuma al menos 3 onzas de cereales, panes, galletas, arroz o pasta provenientes de granos integrales todos los días. Una onza es, aproximadamente, 1 rebanada de pan, 1 taza de cereales para el desayuno o 1/2 taza de arroz, cereal o pasta cocidos.	Consuma mayor cantidad de verduras de color verde oscuro como el brócoli, la espinaca y otras verduras de color verde oscuro. Consuma mayor cantidad de verduras de color naranja como zanahorias y batatas. Consuma mayor cantidad de frijoles y guisantes secos como frijoles pinto, colorados y lentejas.	Consuma una variedad de frutas. Elija frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas. No tome mucha cantidad de jugo de frutas.	Al elegir leche, opte por leche, yogur y otros productos lácteos descremados o bajos en contenido graso. En caso que no consuma o no pueda consumir leche, elija productos sin lactosa u otra fuente de calcio como alimentos y bebidas fortificadas.	Elija carnes y aves de bajo contenido graso o magras. Cocínelas al horno, a la parrilla o a la plancha. Varíe la rutina de proteínas que consume - consuma mayor cantidad de pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas.

GRANDE EN SABOR

PECHUGA PARRILLERA

CON DELICIOSA
PECHUGA DE POLLO
DE 4.3 ONZAS
SIN MAYONESA

CON BOTELLA DE
AGUA AQUAFINA®

Sólo **400**
calorías



COMO PARTE DE BK® POSITIVE STEPS.

TM & © 2011 Burger King Corporation. Todos los derechos reservados.